# Скок в развитието

*Какво е скок в умственото развитие на бебето и какво да очакваме?*

:

## Съдържание:

Въведение - Какво се случва с бебето

Фази на скока в развитието

Признаци, че бебето минава през скок в развитието

Влияние върху съня

Времетраене

Как да помогнете на бебето?

Съвети

Скок в развитието на малкото дете - тодлър

Заключение

## Какво се случва с бебето ми?

До втората си година децата преминават през ***десет ключови етапа в развитието си, наречени "Скок в умственото развитие" или "Скок в развитието"***. Те настъпват горе-долу на една и съща възраст.

Ще забележите как в един момент вашето спокойно, весело и жизнерадостно бебе става по-нервно, по-раздразнително, взискателно и кисело. И когато това се случи без видима за вас самите причина, може да ви накара да се почувствате изплашени, несигурни и объркани. За щастие, тази промяна има съвсем просто обяснение и то е бурното умствено развитие на вашето дете, което е в своя пик в този момент. Ритъмът на тези възходи и падения е предвидим и можем да предскажем с точност почти до седмица кога едно бебе ще навлезе в следващия тежък етап.

# Фази

***Скокът в развитието се състои от три части – промяна в мозъка и две фази, след които следва „лесен“ период.***

## *Фаза 1: Киселата фаза*

Изведнъж започва да се случва бурна промяна в мозъка на бебето ви, сетивата му за слух, допир, обоняние, вкус и зрение претърпяват бърз растеж. Тези промени са толкова объркващи и плашещи за него, сякаш то се събужда в напълно нов свят. И това, което следва е едно кисело, мрънкащо и прилепчиво бебе.

***Ето защо първото нещо, което забелязвате в даден скок, е киселата фаза. Тази фаза е началото на скока.***

Характерните особености в поведението при тази фаза са: ***плач, прилепчивост и раздразнителност.*** Бебето ви плаче по-често, виси (буквално) за вас и не прилича на себе си. Това се случва при всеки скок.

И всички тези сигнали го карат да изглежда така, все едно вашето бебе се връща назад в развитието си, но всъщност те означават напредък. Вашето бебе се учи! И точно в този труден за него момент, бебето ви има най-голяма нужда от вас.

## *Фаза 2: Напредъкът*

Когато бебето ви превъзмогне шока от този нов свят, то започва да го изследва. Точно като всички нови умения, които вървят с него. Изборът на вашето бебе е кои умения да развие. Какво ще изследва вашето бебе? Ще гука ли повече? Ще открие ли новите физически възможности на малкото си тяло? Или ще наблюдава и изследва всичко наоколо?

***Фазата на дългоочаквания напредък започва в края на киселия период или точно след върховия му момент.***

## *Лесният период: след Скока*

След периода, в който е обстрелвано с всички тези нови възприятия и реакциите, които следват от тях, се установява ***период на относително спокойствие***, по-приятно врсмс. Бсбсто ви всс ощс щс с ангажирано с това да прилага на практика новите си знания, да усвоява и да пробва нови умения. Ще забележите, че вече не е толкова прилепчиво към вас.

За жалост, този период на относително спокойствие и тишина не продължава дълго – той е просто затишие преди следващата буря. Тежка работа е да растеш!

# Признаци

***Ето някои признаци, че вашето бебе може да минава през скок в умственото си развитие***:

- Детето става по-раздразнително, прилепчиво и капризно, плаче повече и нервничи без видима причина. Промяна в моделите на сън.
- Настроението им е по-непредвидимо
- Подобряване на съществуващите умения
- Учене на нови умения
- Тревожност от раздяла
- Промяна в здравето им
- Проблеми с храненето

*Нека разгледаме някои от тези признаци малко по-подробно и да видим какво се случва с вашето малко дете по време на скок в развитието...*

## *Промяна в настроението или поведението*

Ако забележите голяма нетипична промяна в темперамента на вашето бебе, тогава е вероятно то да преминава през скок в развитието. Умът им прави необикновени неща в момента и светът им се променя. Това е изключително плашещо за малко бебе, което все още се учи да разбира света. Представете си, ако утре откриете, че сред нас живеят извънземни или че имате способността да летите. Цялото ви разбиране за света и това, което сте мислили, че знаете, изведнъж е хвърлено в смут. Сега трябва да се научите как да разбирате този „нов свят“. Това прави вашето бебе по време на всеки скок в развитието. Тъй като тяхното възприятие за света се променя, те трябва да се приспособят към новата норма.

По време на този тревожен период е разбираемо, че вашето бебе иска да се чувства сигурно и защитено, поради което може да е буквално залепено за вас. Знаейки че бебето ви минава през труден период, за вас е малко по-лесно да приемете постоянно променящото се и кисело настроение на бебето, но колкото и да сте гъвкави и адаптивни, тези промени все пак могат да бъдат трудни и за родителите. Така че не се страхувайте да поискате помощ, ако имате нужда от нея. Помислете дали да поканите приятел или роднина, за да забавлява вашето мъниче и да ви даде почивка, или опитайте да излезете навън на чист въздух. Много бебета обичат да са навън и да виждат нови места и лица. И помнете - това няма да продължи вечно.

## *Проблеми с храненето*

Нерядко ще забележите, че бебето ви внезапно изглежда по-малко запалено по храненето. Нежеланието по време на хранене (независимо дали кърмите, с бутилки или твърди храни) е доста често срещано явление, но за щастие е краткотрайно.

***Проблемите с храненето се изразяват в следното***:

- Бебето им иска да се храни по-често от преди
- Не се интересува от храни в обичайното време за хранене лесно се разсейва от това, което се случва около тях
- Приема по-малки количества мляко или твърда храна, като предпочита лека закуска през целия ден
- Не желае да се храни с твърда храна, дори с храни, които преди са му харесвали

***Ето няколко съвета как да помогнете на бебето си с храненето през това време***

- Бъдете последователни в предлагането на храната на вашето бебе в обичайните часове.
- Опитайте да го нахраните на тихо място, ако лесно се разсейва.
- Уверете се, че вашето мъниче все още има достатъчно мокри и наакани пелени. Ако забележите промяна в количеството на мокрите пелени, консултирайте се с вашия педиатър, за да изключите дехидратация.
- Ако бебето ви яде твърди храни, опитайте се да ядете с него, за да може да имитира вашето ядене.
- Уверете се, че има любима храна в чинията си
- Запазете спокойствие, ако се суети около храната - бебето ви ще усети стреса или разочарованието ви. Ако се разстрои, направете почивка, направете нещо друго и опитайте отново по-късно.

## *Влошаване на здравето*

Макар и по-рядко, някои родители също забелязват влошаване на здравето на бебето си по време на скок. Най-често срещаните здравословни проблеми включват:

- Настинка
- Кашлица
- Никнене на зъби
- Ушни инфекции

Ако забележите промяна в здравето на вашето бебе, свържете се с вашия педиатър за допълнителен съвет.

## *Учене на нови умения*

Засега изглежда, че скоковете в развитието водят до много негативни промени. Този обаче е положителен! Това е наградата за справянето с всички тези негативи... виждате как вашето бебе учи, развива се и се променя пред очите ви.

***Ето някои от акцентите, които можете да очаквате:***

- Да се науча да се усмихвам
- Държи главата си изправена
- Преобръща се
- Започва да пълзи и да се изправя

- Държане на играчки
- Размахване
- Игра на криеница
- Гука и бърбори
- Започване на ролева игра
- Подобрения в речниковия запас

Радост е да станете свидетели на този растеж и промяна на развитието на вашето бебе и определено помага да преминете по-лесно през трудното!

---

## Как скокът в развитието влияе върху съня?

Не само, че вашето щастливо бебе внезапно като че ли се превърна в чуждо, мрънкащо и суетящо се бебе, но сега забелязвате промяна и в навиците му за сън. Не изпадайте в паника!

Мозъкът на вашето бебе се развива бързо по време на скока, което може да повлияе на съня му, но това е само временно.

***Ето някои от проблемите, които може да забележите:***

- **Съпротива срещу дрямка или време за лягане**. На вашето бебе може да му е по-трудно да се отпусне, което означава, че се нуждае от по-дълго време за отпускане преди сън.
- **Трудности при заспиване**. На вашето бебе може да му е трудно да заспи и ще се нуждае от вашата помощ, за да заспи или ще иска да спи само когато сте близо до него.
- **Буди се повече през нощта**. Вашето бебе може да се буди по-често или по-дълго през нощта, за да практикува нови умения, които се опитва да овладее по време на този скок. За да се справите с този проблем, дайте му достатъчно време през деня, за да има възможност да упражнява новите умения.
- **Събуждане рано сутрин**. Опитайте се да се уверите, че стаята на вашето бебе е с подходящи условия за сън, затъмнете, пуснете бял шум, нагласете подходяща температура.
- **Чести нощни хранения**. Това може да се дължи на факта, че бебето ви не се храни добре през деня или защото използва повече енергия и става по-мобилно. Внимавайте да не му създадете асоциация за заспиване с хранене!
- **По-кратки дремки**. Краткото спане може да е често срещано явление през този период, тъй като на бебетата им е по-трудно да свържат циклите си на сън особено ако са превъзбудени или преуморени, и ако нямат способност да се самоуспокояват.
- **По-уморено през деня**. С цялата допълнителна умствена стимулация може да изглежда, че на бебето му е трудно да издържи обичайното си будно време. Може да

се наложи да намалите малко времето му за будност, докато е в скок.

***Често това са краткосрочни промени и след като бебето ви излезе от скока в развитието си, моделът на съня му трябва да се върне към нормалното!***

**Внимавайте**! През това време е доста лесно да се установят нови навици за сън. Например, ако вашето мъниче не се унася добре и не успява да заспи самостоятелно, можете да започнете активно да го принуждавате да спи с потупване, люлеене или хранене. След това, след като скокът приключи, вместо да се върне към самостоятелното заспиване, вашето бебе ще продължи да разчита на вас като помощно средство да го накарате да заспи. Това е така, защото потупването, люлеенето или храненето се е превърнало в нова асоциация за сън за тях.

За да върнете бебето си към самостоятелно заспиване, ще трябва да го отучите от тази нова асоциация за сън. А това е труден и дълъг процес, който изисква индивидуален подход.

---

## Колко време продължават скоковете в развитието?

Знам, че може да се почувствате така, сякаш скокът на вашето бебе никога няма да свърши, но ви обещавам, че ще свърши!

Скоковете в развитието варират по дължина. Най-кратките скокове са само една седмица, а най-дългите са приблизително пет седмици. Може да звучи като дълго време, но дори по време на по-дългите скокове обикновено ще откриете, че има върхове и падове.

***В трудните дни се опитайте да запомните, че това е само фаза и „това също ще мине“.***

---

## Как можете да помогнете на бебето си по време на скок?

Най-добрият начин, по който можете да помогнете на вашето бебе да премине безпроблемно през скоковете в развитието му, е да имате предвид, че това е само фаза. Вашето бебе не е „счупено“, просто преминава през труден етап от развитието си в момента!

Особено важно в тези моменти е да останете възможно най-последователни в рутината на вашето бебе! По този начин ще помогнете на съня му да се върне към нормалния си модел скоро след като бебето ви „премине през скока“.

---

## Ето моите най-добри съвети за преминаване през скоковете в развитието на вашето бебе:

- Запазете спокойствие и се опитайте да запомните, че скоковете в развитието са нещо добро - това означава, че вашето бебе се учи и развива както трябва!
- Опитайте се да се придържате към обичайната си рутина, доколкото е възможно. Опитайте се да избягвате въвеждането на нови асоциации за сън, от които ще бъде трудно да отучите бебето си по-късно.
- Осигурете на вашето бебе повече физически контакт – кожа до кожа може наистина да помогне!
- Осигурете на вашето бебе достатъчно възможности да упражнява новите си умения през деня!
- Ако имате нужда от почивка, потърсете помощ от вашия партньор, роднини или приятели!

---

## Скокове в развитието на малкото дете

Поздравления, вие и вашето бебе преминахте успешно през десетте скока в развитието...
и какво сега? Ще върви ли гладко оттук нататък?

За съжаление не! Вашето малко дете все още ще има периоди на бързо умствено и физическо развитие. Добрата новина е, че сега те могат да разбират повече и да съобщават своите нужди по-лесно. Лошата новина е, че те все още са ирационални малки деца, които се борят да регулират емоциите си, така че вероятно можете да очаквате няколко избухвания тук и там!

С всеки крайъгълен камък в развитието, който вашето малко дете достига обаче, ще можете да се забавлявате повече с него и да видите как израства като личност и индивидуалност!

---

## В обобщение...

Скоковете в развитието могат да бъдат трудни за бебетата и родителите, но те са напълно нормална част от развитието на вашето дете. Скоковете могат да засегнат детето ви по различни начини, но бъдете сигурни, тези промени обикновено са временни! Най-доброто нещо, което можете да направите, за да помогнете на вашето бебе или малко дете да преодолее скока, е да се опитате да останете възможно най-последователни в рутината си, докато премине.

***Ако установите, че сънят на вашето бебе не се е нормализирал след скока, аз съм на ваше разположение, за да върнете нещата постарому.***

---

***И помнете: след „бурните седмици“ винаги изгряват слънчевите!***

Ваш верен съюзник за по-добър сън,

Зорина Коцопулу,

консултан по детски сън